



Estimadas familias:

Ya llevamos más de dos semanas en casa. No hay que bajar la guardia y seguir con la moral alta. Que mejor para ello que un poco de MOVIMIENTO, JUEGO, BAILE Y DIVERSIÓN. Pronto nos veremos.

Las actividades que a continuación propongo son para hacerlas en familia o incluso de forma individual. Las actividades son flexibles, es decir, pueden ser reducidas o ampliadas según la imaginación y predisposición de los componentes. También, pueden ser realizados en cualquier momento del día (cuando se pueda). Les envío dos sesiones (dos clases) con el objetivo de que las hagan en diferentes días (por ejemplo, lunes y miércoles ó martes y jueves, etc.) Estos ejercicios lo puede realizar un componente, varios o toda la familia. El espacio debe ser amplio (salón/terraza) y diáfano (que no haya muchos objetos con los que se puedan golpear/dañar). Es oportuno que un adulto (padre/madre/hermano/a mayor) dirija la actividad para llevar un orden y secuencia.

Las actividades son diversas con el objetivo de trabajar diferentes aspectos de la Educación Física.



SESIÓN 1



COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ

1.- CÁMARA LENTA - CÁMARA RÁPIDA. Individual. El adulto explica cuál es el significado de la cámara lenta (nos movemos lentamente) y de la cámara rápida (realizamos las acciones muy rápidamente). A partir de ahí, el adulto propone acciones para que el/la niño/a las realicen a cámara lenta o a cámara rápida, según las indicaciones del adulto. Posibles acciones: ir corriendo de un lado al otro del salón; gatear por el espacio; arrastrarse por el suelo; caminar hacia atrás; somos robots; somos mariposas; con música lenta o más rápida, etc.



EXPRESIÓN CORPORAL Y DRAMATIZACIÓN

1.- FIGURAS DE HIELO. El/la niño/a simula figuras de hielo que se van derritiendo poco a poco. A medida que se derrite, el adulto puede insuflar frío y entonces las figuras se quedan

congeladas en la posición que tenían. El adulto vuelve a darles calor y siguen derritiéndose. El adulto alterna el frío y el calor.

A continuación, dejo un enlace de una coreografía para practicar el baile, el ritmo y la gestualidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hl7Fvrjsf4c>

SESIÓN 2



ESTRUCTURACIÓN PERCEPTIVA

1.- NOS DESPLAZAMOS. Individual. El niño se mueve por el espacio caminando en la dirección y/o sentido que marque el adulto. Para ello, el adulto utilizará los brazos para indicar (sin voz) hacia dónde deben dirigirse. Lógicamente, el/la niño/a no puede perder de vista al adulto, que cambiará de dirección y/o sentido constantemente. Variantes: cambiar los tipos de desplazamientos (carrera, gateo, arrastre, caminar hacia atrás... cuidado con los choques).



EXPRESIÓN CORPORAL Y DRAMATIZACIÓN

1.- ESTATUAS. El niño se desplaza por el salón/terraza/jardín mientras suena la música, y cuando el adulto detiene la música, el niño se queda como estatua. Variante: el adulto propone temáticas y el niño se queda como estatua en función de las temáticas, por ejemplo: árboles, animales (“ahora somos un gato/ ahora somos una serpiente...”), profesiones (“ahora somos un policía/ ahora somos una conductora...”), material deportivo (pelota, aro, etc.).

A continuación, dejo un enlace muy interesante sobre unos estiramientos de la espalda.
Recuerda:

- ✓ *Cada estiramiento debe durar unos 20/25 segundos, aproximadamente.*
- ✓ *Respira profundamente y espira el aire mientras ejecutas el movimiento, así ayudarás al músculo en su elongación.*
- ✓ *No se debe realizar botes o movimientos bruscos.*

<https://www.youtube.com/watch?v=XcJ1zVXftfQ>

Espero que no te hayan resultado muy difíciles las actividades. También espero y deseo que hayas pasado unos buenos momentos y te hayas divertido. Bueno chicos/as, un abrazo muy fuerte.

El maestro de Educación Física

CONOCE A.....

Mireya Belmonte García. 10/11/1980. Badalona.

Mireya Belmonte es una nadadora española que ha participado en tres Juegos Olímpicos (Pekín 2008, Londres 2012 y Río de Janeiro 2016). Es campeona europea, mundial y ha conseguido 8 medallas olímpicas. Es para muchos, no sólo la mejor nadadora de la historia de España, sino además la mejor deportista española de todos los tiempos.



